

CINÉMANGUE

#FruitRace, la nouvelle publifruité Oasis. Une aventure riche en rebondissemangues !



Retrouvez le fruigo sur www.oasis-fruigopoirdu.com

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS - RCS Nanterre B 404 907 941 - Fruit race = Course fruitée.

BAIE-KING NEWS : DES MALFRUITEURS VOLENT LE FRUIGO OASIS !

Rejoignez la course pourfruite en tournant la page.

ÉDITION BE FRUIT

KIWIFFE



Une rentrée MÉTRO, GOULOT, DODO !

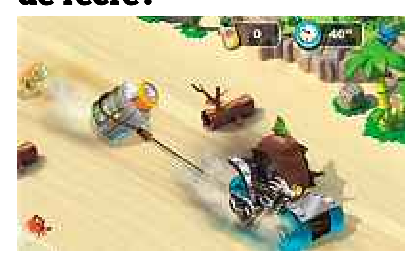
RAISINS SOCIAUX



Commangue réussir son selfruit sans se prendre la pastèque ?

JUS VIDÉO

Fruit Race : le grand kiwiffe des cours de récré !







POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

20 minutes

www.20minutes.fr Lundi 31 août 2015 N° 2866

ÉDITION NATIONALE

DOSSIER SPÉCIAL

A la veille de la rentrée des classes, les enfants en ont déjà plein le dos P.13 à 19



S. Salom-Gomis / Sipa

GRÈCE



Badseed / Wikicommons

Une ministre du Tourisme qui assure sur scène P.8

RENTRÉE LITTÉRAIRE

La romancière Delphine de Vigan très attendue P.20

TÉLÉVISION

«Touche pas à mon poste» un peu retouché P.26

FOOTBALL



L. Cironneau / AP / Sipa

Les Parisiens surclassent les Monégasques P.28

A Röszke, en Hongrie.

Les migrants face à un mur

«20 Minutes» s'est rendu à la frontière entre la Serbie et la Hongrie, que des milliers de réfugiés franchissent pour rejoindre l'Europe. P.6

Darko Bandic / AP / Sipa

GRAND PARIS

Tous les jours, 24 heures sur 24, suivez et réagissez à l'actualité de votre région sur



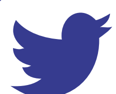
Notre site dédié

www.20minutes.fr/paris



Facebook

fb.com/20MinutesParis



Twitter

@20minutesparis

MÉTRO Au 1er septembre, le passe Navigo sera à tarif unique

Pour les transports, l'Ile-de-France, ce n'est plus la zone

Camille Tombret

A compter du mardi 1er septembre, et dans les semaines à venir, pas mal de choses vont changer pour les Parisiens. *20 Minutes* fait le point.

› Le passe Navigo devient « toutes zones ». C'était une promesse de campagne de Jean-Paul Huchon, le président du conseil régional. Pour les voyageurs de la RATP, le forfait Navigo est désormais à tarif unique. A partir de mardi, l'abonnement cinq zones coûte 770 € par an, 70 € par mois et 21,25 € par semaine. Seules les zones 2-3, 3-4 et 4-5 restent moins chères, pour ceux qui ne souhaitent pas se rendre dans la capitale. Ce lundi et mardi, 300 agents seront en renfort, afin de renseigner les voyageurs. Pour les forfaits Imagine'R étudiants ou scolaires, le passe unique est « toutes zones » et coûtera 333,90 € par an.


V. Wartner / 20 Minutes

Le forfait annuel passe à 770 €.

› Poids lourds, cars et autocars polluants interdits en ville. Afin de réduire les émissions de particules fines la Ville de Paris a mis en place, le 1er juillet 2015, l'interdiction de circulation des poids lourds, des autocars et des bus polluants, de 8 h à 20 h dans la capitale. Dès mardi, les verbalisations prendront effet pour les véhicules immatriculés avant octobre 2001. Une mesure qui prépare celle prévue pour 2016, l'interdiction de la circulation de tous les véhicules Diesel polluants.

›La consommation de tabac dans les parcs de jeux punie au 1er octobre. Pour protéger les enfants du tabagisme passif, la Mairie a interdit la cigarette dans les aires de jeux des espaces verts parisiens. Une décision prise à la suite d'une expérimentation positive dans un parc du 14e arrondissement. Sanctionné à partir du 1er octobre, se griller une cigarette dans un espace de jeux pourra vous coûter cher. Les amendes seront de 38 € pour le fait de fumer aux alentours des aires de jeux et de 68 € pour l'abandon du mégot. ■

NATURE Un nouvel enclos a été aménagé pour la femelle panda roux

A la Ménagerie, Maya a trouvé son nid douillet



Photos N. Bégasse / 20 minutes

L'installation du nouvel enclos n'a demandé que quinze jours de travail, mais plusieurs mois de préparation.

Nicolas Bégasse

« Oh elle est dans sa cabane ! C'est un miracle ! », s'exclame Betty Knopf, soigneuse à la Ménagerie du Jardin des Plantes (5e). « Elle », c'est Maya, un panda roux femelle de 11 ans. Ce jour-là, elle a enfin décidé de faire sien le tout nouveau domaine inventé pour elle par ses soigneurs. Et d'aller se blottir dans son logement flambant neuf, installé juste en face des visiteurs.

Plus grande, plus complexe, plus haute, la nouvelle structure de l'enclos des pandas roux n'a nécessité que deux semaines d'installation, mais il a fallu plusieurs mois aux soigneurs de la Ménagerie pour la concevoir. « On avait plusieurs impératifs, explique Gérard Dousseau, chef soigneur. Améliorer les conditions de vie de l'animal, sa présentation au public, et revoir les conditions de travail des soigneurs. » Ces derniers étaient chaque jour confrontés à une tâche ardue : grimper à 4 m de haut pour nettoyer les cabanes des pandas, seuls endroits où ceux-ci daignent faire leurs besoins. Désormais, grâce à un système de rails et de poulies, le plancher s'abaissera au niveau du sol pour un nettoyage plus sûr. « C'est la grosse innovation », se félicite Gérard Dousseau.

Mais ce n'est pas la seule : « On a fait en sorte que les pandas aient davantage d'éléments structurels pour grimper, reprend le chef soigneur. On a voulu montrer qu'ils sont très à l'aise dans les hauteurs. » Avec cette nouvelle structure, très haute, les pandas roux ne risquent-ils pas de tomber, ou de tenter une évasion ? Betty Knopf est rassurante : « Les pandas sont arboricoles, ils vivent dans des arbres allant jusqu'à 40 m de haut, assure-t-elle. Maya ne peut pas tomber et elle ne peut pas non plus s'échapper, car les pandas ne peuvent pas sauter ! »

> ***« Les pandas roux vivent dans des arbres pouvant atteindre 40 m. »***
> **Betty Knopf, soigneuse**

Depuis son arrivée à la Ménagerie en 2006, Maya a eu de nombreuses portées. Mais dans le cadre d'un programme de protection, ses petits partent dans d'autres zoos dès l'âge d'un an. Actuellement, la jolie femelle est seule dans son enclos. Ce n'est pas un souci pour cet animal naturellement solitaire, mais surtout, ce n'est sans doute que temporaire. Les soigneurs comptent installer d'autres cabanes dans l'enclos en prévision de l'arrivée, un jour, de nouveaux locataires. ■

Sur 20minutes.fr

ET AUSSI

- Vidéo : reportage au coeur de la Ménagerie.
- Diaporama : au plus près des pandas roux







TRANSPORTS

Menace de blocage jeudi

La société de fret ferroviaire Combiwest, créée par des agriculteurs bretons pour transporter leurs produits, a menacé dimanche de bloquer le trafic des trains en région parisienne jeudi. Les agriculteurs protestent contre « les entraves au développement de l'entreprise ». Combiwest, dont le siège est à Rennes, déclare avoir déposé à la préfecture de Bretagne une demande d'autorisation de blocage en soutien à « la mobilisation organisée par nos actionnaires, les paysans ». ■

LE CHIFFRE

40000

spectateurs chaque soir. Pour la 13e édition, les trois journées du festival Rock en Seine ont affiché complet. Le record de participation de l'année dernière a été égalé.

20 SECONDES

CULTURE

Des Warhol exclusifs au musée d'art moderne

Le programme des expos des musées parisiens a été en partie dévoilé. Avec « Shadows », le musée d'art Moderne de la Ville de Paris dévoile une série de 102 peintures d'Andy Warhol jamais montrées en Europe. Elle sera exposée à partir du 2 octobre, et accompagnée des séries : « Flowers », « Maos » et « Electric Chairs ».

FAITS DIVERS

Un homme tue l'un de ses invités par accident

Un habitant d'Aubervilliers (Seine-Saint-Denis), qui avait organisé une fête chez lui, a tué samedi par accident un de ses convives avec un fusil de chasse qu'il voulait montrer à ses amis. Il s'est présenté de lui-même au commissariat.

L'AGENDA

Par Marie Tissier

10 h Un dernier jour et Tintin reprend ses valises

Le musée Hergé de Louvain-la-Neuve en Belgique est l'invité du Musée en Herbe de Paris, à l'occasion de son 40e anniversaire. Dessins et planches originales retracent la diversité de l'œuvre du dessinateur. On y croise Tintin et Milou, mais aussi les autres personnages de la BD. Plusieurs musées de renom sont aussi représentés à travers des objets emblématiques des civilisations rencontrées par Tintin lors de ses nombreux voyages.

«Le musée imaginaire de Tintin», fin de l'exposition ce lundi 31 août. Tarif : 6 €. De 10h à 19h au Musée en Herbe, 21, rue Hérold, Paris 1er. M° Les Halles.

13 h Avant la rentrée, les quais sont encore sportifs !

La veille de la rentrée, c'est encore un peu les vacances. Alors, grâce à l'opération «Le sport, ça me dit», de 13h à 18h, des animateurs proposeront encore aujourd'hui de nombreuses animations gratuites destinées aux plus de 6 ans : tir à l'arc, disc golf, football dribble ou encore street tennis.

Inscriptions au 01 41 43 10 10. **De 13 h à 18h, sur les quais de Seine, au niveau du pont des Invalides. Gratuit. M° Alma-Marceau.**

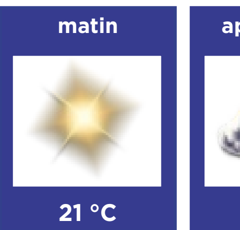
18 h Rencontre avec l'auteur de «Millénium 4»


A. Gelebart / 20 Minutes / Sipa

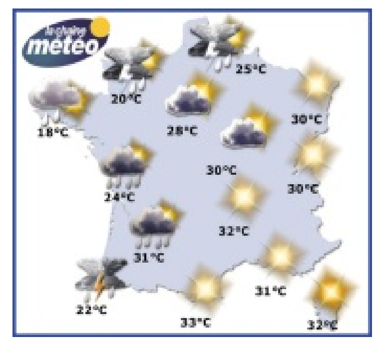
La Fnac Saint-Lazare reçoit l'auteur David Lagercrantz pour une rencontre suivie d'une séance de dédicace. Il viendra présenter le tome 4 de la saga «Millénium», *Ce qui ne me tue pas* (éditions Actes Sud). Après le succès de la trilogie qui s'est vendue à plus de 75 millions d'exemplaires, les aventures des personnages de Stieg Larsson se poursuivent dans ce 4e tome paru le 27 août dans plus de 40 pays.

Gratuit, dans la limite des places disponibles. Rendez-vous à 18h au Forum des rencontres de la Fnac, passage du Havre, 109, rue Saint-Lazare, Paris 9e. M° Saint-Lazare.

LA MÉTÉO À PARIS

AUJOURD'HUI matin	AUJOURD'HUI après-midi	DEMAIN matin	DEMAIN après-midi
			
21 °C	28 °C	16 °C	20 °C

ET EN FRANCE



Orages à l'ouest, chaleur à l'est

Une dégradation pluvieuse et orageuse se met en place des Pyrénées aux côtes normandes. Dans l'Est, après une matinée devenant rapidement lourde, le ciel se voile l'après-midi. Des orages sont attendus en soirée et dans la nuit.

ÉDUCATION Certains enseignants ont découvert leur vocation sur le tard

«Devenir prof, c'est continuer à transmettre»

Delphine Bancaud

Ils ont épousé l'Education nationale en secondes noces. Parmi les 855 000 enseignants qui font leur rentrée ce lundi, certains ont exercé un autre métier auparavant, la plupart du temps dans le privé. Des reconversions souvent motivées par leur lassitude vis-à-vis de leur ancien job, à l'instar de Gaëlle, 38 ans, devenue professeur d'anglais il y a deux ans. « J'avais l'impression d'avoir fait le tour de mon métier d'animatrice radio que j'exerçais depuis onze ans, explique-t-elle. J'étais épuisée de me lever tous les jours à 4 h du matin. Devenir enseignante, c'était continuer à transmettre, mais à un autre public. »


A Rancoule / 20 Minutes

850 000 enseignants font leur rentrée ce lundi *(illustration).*

Plus facile auprès des parents

Pour d'autres, intégrer l'Education nationale a été le moyen de renouer avec une vieille ambition contrariée. Elodie, 34 ans, est devenue professeure des écoles il y a trois ans : « Etudiante, j'avais hésité entre la publicité et l'enseignement, avant d'opter pour la première. Mais lorsque je suis devenue mère, me réorienter dans l'éducation m'est apparu comme une évidence. » Olivier, 31 ans a eu le même déclic : « Après huit ans de carrière en tant que responsable technique dans le bâtiment, j'ai décidé de réaliser mon rêve et j'ai passé mon diplôme d'électrotechnique pour enseigner en lycée professionnel. »

Pour ces profs motivés, le fait d'avoir connu une précédente vie professionnelle est aussi un atout pour exercer ce métier : « Je suis plus âgée, donc je ne me remets pas en question au moindre couac », estime Gaëlle. « J'ai l'impression d'être plus crédible auprès des enfants et de leurs parents », poursuit Elodie. Un avis partagé par Olivier. « En venant du privé, on a une certaine légitimité auprès des élèves, car on connaît le marché du travail. Et j'ai l'impression d'avoir une autorité naturelle », estime-t-il. Un épanouissement professionnel qui bien souvent rejaillit sur les élèves. ■

Aujourd'hui sur 20minutes.fr



20 Minutes

■ **SPORT**
Quels sont les joueurs qui vont partir à la dernière minute ? Suivez les derniers échanges du mercato qui se termine ce soir.

■ **MIGRANTS**
Retrouvez les reportages de notre envoyée spéciale en Hongrie, auprès des migrants.

■ **VIDÉO**
Retrouvez le zap actu insolite du week-end en vidéo.

Tous les jours, 24 heures sur 24, suivez l'actualité sur 20minutes.fr.



20 SECONDES

ÉNERGIE

Un immense gisement de gaz découvert en Egypte

Le géant italien de l'énergie ENI a annoncé dimanche la découverte du « plus grand » gisement de gaz naturel en Méditerranée dans les eaux territoriales de l'Egypte. La compagnie a précisé qu'« après son développement total, il sera capable de couvrir les besoins en gaz naturel de l'Egypte pour des décennies ».

ÉCONOMIE

Alcatel offre un parachute doré à Michel Combes

Selon le *JDD*, Michel Combes, le directeur général d'Alcatel-Lucent, s'apprête à quitter son poste pour prendre la présidence du conseil d'administration de Numericable-SFR. Il pourrait toucher près de 14 millions d'euros sur trois ans grâce à diverses primes, au grand dam des syndicats.

FAITS DIVERS

Un spéléologue se tue dans le Lot

Un homme de 42 ans, qui faisait partie d'un groupe pratiquant la spéléologie à Caniac-du-Causse (Lot), a fait une chute mortelle samedi soir. Originaire de Gironde, il est tombé d'une cinquantaine de mètres dans une galerie souterraine.

HONGRIE Une barrière de 175 km a été érigée à la frontière avec la Serbie

Les migrants font le mur

De notre envoyée spéciale
à Kübekháza (Hongrie),
Hélène Sergent

Les champs de maïs s'étendent à perte de vue autour de la petite commune de Kübekháza (Hongrie). Les chemins agricoles ont été défoncés par les roues des camions militaires qui se sont affairés, deux mois durant, à la construction d'un mur de barbelés le long des 175 km qui séparent la Serbie et la Hongrie, et dont les travaux se terminent ce lundi. Le maire de la ville, Robert Molnar, a été informé du débuts des travaux le matin du 13 juillet : « L'agence de presse nationale, la MTI, m'a appelé pour avoir ma réaction par rapport à la construction de la barrière, ce sont les journalistes qui m'ont appris la nouvelle », détaille-t-il.

Passer avant l'hiver

Erigée pour endiguer les flux de migrants arrivant de Serbie, cette barrière a divisé les familles qui vivent le long de la frontière. « Certains étaient favorables à sa construction, quand d'autres y ont vu des réminiscences du mur de Berlin », reprend l'édile. Et les habitants de Kübekháza sont inquiets. La commune est également limitrophe avec la Roumanie, or à cet endroit précis, les barbelés s'arrêtent et le passage se fait en toute liberté. « Certains de mes administrés pensent que tous les migrants vont arriver par ici, quand ils sauront que le passage est libre et que le village va devoir faire face à des afflux massifs », confie le maire.



H. Sergent / 20 Minutes

La construction du mur de barbelés prendra fin ce lundi.

Mais l'augmentation des flux migratoires n'est en rien liée à la construction de cette barrière, assure Mark Kékesi, cofondateur de l'association MigSzol, qui oriente et prend en charge les réfugiés juste après la traversée de la frontière hongroise. « La semaine dernière, on a reçu 1 500 personnes en une journée, compte-t-il. Mais ce n'est pas pour anticiper la pose des barbelés par le gouvernement. Ils nous disent simplement que le voyage sera beaucoup plus difficile cet hiver, donc ils tentent leur chance maintenant. » Parmi eux, Zeinab, une Syrienne de 17 ans. Elle, son mari et son oncle ont marché pendant près de 90 km avant d'atteindre la Hongrie. Dans quelques minutes, ils reprendront leur voyage, en direction de Budapest : « Cette fois ce sera le train », se réjouit la jeune femme. ■

Sur 20minutes.fr



ET AUSSI

- Une réunion de crise entre les dirigeants de L'UE
- Reportage à Budapest (Hongrie)

Cinq hommes arrêtés dans l'affaire du camion charnier

Un cinquième suspect, un Bulgare, a été interpellé par la police hongroise dimanche matin. Selon les enquêteurs, il serait impliqué dans le drame du camion découvert jeudi en Autriche, qui contenait soixante et onze cadavres de migrants.

Quatre hommes – trois Bulgares et un Afghan – arrêtés vendredi en Hongrie au lendemain de la découverte de ce camion charnier, avaient eux été présentés samedi devant le tribunal de Kecskemét, ville située à mi-chemin entre Budapest et la frontière serbe. La justice les soupçonne d'être les « petites mains » d'un gang de trafic d'êtres humains et le parquet a demandé qu'ils soient maintenus en détention en raison de la « nature exceptionnelle » du crime dont ils sont accusés. Selon les premiers éléments de l'enquête, les cinquante-neuf hommes, huit femmes et quatre enfants, probablement des réfugiés syriens ont péri asphyxiés. Leurs corps avaient été retrouvés en décomposition dans le camion abandonné sur une bande d'arrêt d'urgence d'une autoroute de l'est de l'Autriche. ■

POLITIQUE

Une loi contre les discriminations

Le premier ministre Manuel Valls a annoncé dimanche à La Rochelle, lors de l'université d'été du PS, le dépôt d'un « projet de loi pour l'égalité et contre les discriminations ».

« Les discriminations du fait de l'origine, de la couleur de peau, de la religion, de l'orientation sexuelle, ou parce que l'on est une femme, sont des humiliations quotidiennes, a-t-il rappelé. Des humiliations que nous ne pouvons accepter. »

Les députés ont déjà approuvé en juin une proposition de loi socialiste visant à instaurer une action de groupe contre les discriminations, une mesure qui vise à encourager les victimes à porter plainte. ■



X. Leoty / AFP

Manuel Valls pendant son discours.

1 Ministre le jour, rock star la nuit

A peine nommée ministre déléguée au Tourisme de la Grèce – un secteur vital de l'économie hellène mal en point –, la chanteuse populaire Alkistis Protopsalti a donné un concert, ne voulant pas renoncer à ses activités musicales malgré ses nouveaux engagements politiques. Très célèbre dans son pays depuis trente ans, elle avait annoncé dès sa désignation vendredi dans le nouveau gouvernement intérimaire grec qu'elle entendait poursuivre ses apparitions sur scène. A 60 ans, elle a donc donné un concert comme prévu samedi soir à Marathon, à 45 km au nord d'Athènes. Elle ne devrait pas s'arrêter là puisque d'ici aux élections législatives anticipées le 20 septembre, deux concerts sont encore prévus, selon son site Internet. Et, six jours après le vote, elle doit entamer une série de concerts en Amérique du Nord, dont un prévu le 26 septembre à New York. ■


A. Tzortzinis / AFP


Badseed / Wikicommons

Alkistis Protopsalti *(à droite, en 2008)* est célèbre en Grèce depuis trente ans.

2 Les Malaisiens sont dans la rue

Plusieurs dizaines de milliers de Malaisiens manifestaient dimanche à Kuala Lumpur pour la deuxième journée consécutive afin de réclamer la démission du Premier ministre, Najib Razak, soupçonné de détournements et dont le parti est au pouvoir depuis 58 ans. C'est l'une des plus importantes mobilisations depuis des années. Les manifestants abordaient des tee-shirts jaunes à l'effigie du mouvement de la société civile Bersih appelant à des réformes.


AP / Sipa

3 Il meurt encorné lors d'un lâcher de taureaux

Un Espagnol est mort dimanche après avoir reçu un coup de corne lors d'un lâcher de taureaux à Cuellar en Espagne. « La descente a été très rapide et dangereuse. Un des taureaux de combat a foncé sur une personne qui se trouvait au début du parcours urbain. Elle a été immédiatement entourée par les écuyers et les secours sont aussitôt intervenus », précise l'organisateur. La victime, âgée d'une soixantaine d'années, est décédée sur place.

4 Perdue neuf jours dans la Sierra Nevada

Des secouristes en Californie ont retrouvé une femme de 62 ans portée disparue depuis neuf jours après une randonnée en montagne. Miyuki Harwood a survécu en buvant l'eau d'un ruisseau, alors que les recherches étaient compliquées en raison de la difficulté du terrain et des incendies qui ont ravagé la région en cette fin d'été.

5 Dechavanne explose le compteur

L'animateur de télévision Christophe Dechavanne a été flashé à 230 km/h sur l'autoroute vendredi. Il circulait au volant d'une grosse berline, sur l'autoroute A71 dans le Loir-et-Cher, quand il a été contrôlé à plus de 100 km/h au-dessus de la vitesse autorisée. Selon les informations d'Europe 1, l'un de ses enfants, mineur, se trouvait avec lui dans la voiture. L'ancien présentateur de « Coucou c'est nous ! » et de « Ciel, mon mardi ! » s'est vu retirer son permis de conduire immédiatement. Il sera convoqué devant le tribunal au mois d'octobre.


PJB / Sipa

6 Des Saoudiennes bientôt maires ?

L'Arabie saoudite a franchi un nouveau pas, dimanche, en acceptant les candidatures de femmes aux prochaines élections locales. Une première jugée insuffisante par les progressistes et inacceptable par les conservateurs. Les Saoudiennes ont jusqu'à la mi-septembre pour se porter candidates aux élections municipales de décembre, qui seront aussi le premier scrutin lors duquel les femmes pourront voter. Le quotidien *Al-Hayat* a indiqué que 200 femmes avaient manifesté de l'intérêt pour poser leur candidature.

7 Reconstitution tragique en Italie, deux morts

C'était une petite fête de quartier à Potenza, dans le sud de l'Italie : on jouait depuis une heure une pièce de théâtre en présence d'une petite foule de parents venus avec leurs enfants. En costumes d'époque, les comédiens s'apprêtaient à fusiller des brigands, mais la reconstitution a tourné au drame quand un des anciens fusils a explosé. Deux des membres du « peloton » ont péri, cinq personnes ont été blessées, ont rapporté dimanche les médias italiens.

8 Lucy Liu est maman à la surprise générale

C'est le premier enfant de l'actrice de 46 ans. Lucy Liu a annoncé la naissance de Rockwell Lloy Lio sur son compte Instagram, dont les abonnés n'avaient pas vu l'ombre d'un baby bump ces derniers mois : l'actrice a fait appel à une mère porteuse, comme l'a confirmé le porte-parole de la comédienne à *Us Weekly*. Lucy Liu a toujours été très discrète sur sa vie privée. On lui a prêté des liaisons avec Noam Gottesman ou Zach Helm.

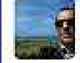

J. Decrow / AP / Sipa

9 Lea Michele : « J'ai travaillé très, très, très dur pour redevenir heureuse. »

Pudique, la star de la série « Glee », qui s'est peu confiée après la mort de Cory Monteith, son partenaire et compagnon à la vie comme à l'écran, a parlé au magazine *Flare*. Lea Michele dit avoir « travaillé très, très, très dur pour redevenir heureuse, forte, être capable de vivre de nouveau, (…) de se lancer dans de nouvelles expériences ». Et pour se sentir capable d'éprouver de nouveau l'amour. C'est ainsi qu'il y a quelques mois, elle a rencontré Matthew Paetz, qu'elle décrit comme un « vrai miracle ».


E. Agostini / AP / Sipa

10 C'EST TWEETÉ !



PheelPhunky @PheelPhunky · 4 h
#Laïcité. En France, on peut être #chrétien et bosser chez #Kiloutou.
Dieu soit loué.



Un grand merci pour votre patience

Nous vous souhaitons une bonne rentrée sur notre réseau.

La fermeture du RER A cet été a permis de remplacer deux aiguillages et de renouveler une grande partie des voies entre La Défense et Charles de Gaulle – Étoile dans le cadre des travaux d'été 2015-2021.

Cette année, avec le soutien financier du STIF, la RATP investit 1,65 milliard d'euros en Île-de-France.

ratp.fr/travaux-ete-rera | 32 46 0,34 €/min





Toutes nos offres d'emploi-formation sont dans 20 Minutes **du lundi au vendredi**

aujourd'hui

Vous êtes étudiants ou salariés, vous cherchez un emploi ou à vous former, 20 Minutes vous accompagne ...

Pour faire paraître une offre : mobilite@20minutes.fr

UFR LLSHS
_LETTRES, LANGUES,
SCIENCES HUMAINES ET DES SOCIÉTÉS



Parcours Humanités numériques

en Licences d'**Histoire**, de **Lettres** et de **Géographie et aménagement**

Pour déposer une candidature

https://candidature.univ-paris13.fr/WebCiell2/

Contacts pédagogiques

Fabrice Issac
fabrice.issac@univ-paris13.fr

Xavier-Laurent Salvador
xavier-laurent.salvador@univ-paris13.fr

L'UFR LLSHS propose un **parcours Humanités numériques** en licences d'**Histoire**, de **Lettres** et de **Géographie et Aménagement**.

Formation exigeante et pluridisciplinaire, ce parcours s'appuie à la fois sur des enseignements existants des différentes licences, et sur des cours et travaux dirigés spécifiques liés au numérique (histoire et culture du numérique, outils du numérique, géomatique, web design, édition numérique, latin et épigraphie latine accessibles aux débutants). **2 langues étrangères**, dont l'anglais, sont obligatoires. Les deux premières années constituent un tronc commun, la troisième année s'appuyant sur un choix de parcours (lettres/linguistique et histoire/géographie), vous prépare à intégrer des **masters spécialisés**. Un **stage en entreprise** en troisième année complétera la formation.

Métiers

Conservateur ◆ Archiviste ◆ Bibliothécaire ◆ Directeur des ressources documentaires
Guide conférencier Rédacteur de presse et critique ◆ Rédacteur de contenus éducatifs multilingues
Gestionnaire-rédacteur de portails ◆ Webmaster éditorial ◆ Chargé de communication web
Concepteur-rédacteur et scénariste de contenus textuels pour supports mobiles
Concepteur-rédacteur et éditeur de livres numériques



Pour passer une annonce : mobilite@20minutes.fr



Cahier rentrée


A. Gelebart / 20 Minutes

ASTUCES

Après deux mois de vacances, les enfants ont parfois des difficultés à reprendre le chemin de l'école. Quelques conseils pour les accompagner en douceur


Olympia / Sipa

LOISIRS

Qui dit rentrée dit inscriptions aux cours de judo, de natation ou encore de football. Selon la personnalité de l'enfant, mieux vaut opter pour certains sports plutôt que d'autres


S. Salom-Gomis / sipa

SANTÉ

Les cartables des écoliers sont plus lourds que jamais. Un poids qui peut avoir des répercussions sur leur santé et leur développement

Repartir du bon pied

De l'école primaire au lycée, plus de 10 millions d'élèves vont reprendre le chemin de l'école cette semaine (photo d'illustration, octobre 2013).

C. Delahaye / Sipa

PRATIQUE Pédagogues et médecins partagent leurs conseils pour faire de la reprise un jeu d'enfant

Se remettre dans le rythme

Coralie Lemke

Les petits yeux fatigués dès le premier jour de la rentrée, voilà un fléau que les parents connaissent bien. Anaïs est maman de deux enfants, Matteo âgé de 5 ans et Eloïse qui a 3 ans. Chaque année, elle redoute le début du mois de septembre. « C'est épuisant pour les enfants de reprendre cette routine oubliée pendant l'été. Tant pour le corps que pour l'esprit. » Le réveil est difficile, les enfants irritables. Pour s'éviter plusieurs semaines de cauchemars, il existe quelques réflexes simples.

Transition en douceur

Première étape, harmoniser les heures de lever et de coucher. « Il faut s'y mettre environ une semaine avant. Ne forcez pas votre enfant à se coucher plus tôt. Mais commencez par le réveiller à la même heure qu'à la rentrée. Il sera plus fatigué et s'endormira plus tôt le soir, sans rechigner », propose Jean-Claude Franceschini, secrétaire général du Syndicat national des pédiatres français. Sans cette transition en douceur, le changement de rythme est très rude pour les petits.

A la fin de l'été, le contenu de l'assiette devrait changer aussi et ce dès le petit déjeuner. Interdiction de sauter le premier repas de la journée, même si l'enfant n'a pas faim au saut du lit. Pour aiguiser son appétit, le Dr Franceschini a une astuce: « Il suffit de le réveiller quinze minutes avant l'heure prévue et de lui faire boire un verre de jus de fruit. Le sucre va déclencher un mécanisme au niveau de l'insuline et le petit aura faim quinze minutes après. » Entre les deux, il peut faire sa toilette ou s'habiller pour ne pas perdre de temps.

Une fois assis à table, exit les sucres rapides comme les céréales industrielles ou les biscuits. « Pour que l'enfant n'ait pas faim avant le repas de midi, il lui faut des sucres lents. Du pain et de la confiture conviennent très bien », tranche le Dr Franceschini.


Pouzet / Sipa

Le Dr Franceschini alerte les parents sur le rôle du petit déjeuner.

Profiter de la lumière

Pendant ces derniers jours de l'été, pas question de recommencer à travailler plus tôt ni de rester enfermé chez soi. « Au contraire, il faut profiter jusqu'au bout de la lumière naturelle. Les activités à l'extérieur permettront de recharger le corps en mélatonine, l'hormone du sommeil. Et ça favorise aussi l'endormissement », souligne Claire Leconte, chercheuse en chronobiologie et professeur émérite de psychologie à la faculté de Lille-III. ■

PÉDAGOGIE La rentrée scolaire peut être difficile à vivre pour les petits

Un retour parfois compliqué

Coralie Lemke

La petite moue qu'il affiche sur son visage et ses gestes lents ne vous trompent pas, votre enfant n'a pas envie d'aller à l'école. S'il a peur de s'y rendre, ce n'est pas nécessairement par crainte de l'inconnu. Mais plutôt parce qu'il ne veut pas se séparer de vous. « Les deux premières semaines à l'école maternelle ont été dures pour Matteo. Il pleurait et ne voulait pas me quitter. C'était un grand bouleversement pour lui », se souvient Anaïs, maman de deux enfants à Pibrac, près de Toulouse.

Une façon de devenir grand

« Quand les parents sont très protecteurs et très présents physiquement, la séparation nette peut être mal vécue par les jeunes enfants. Il faut préparer l'enfant petit à petit », prévient Suzanne Guillard, responsable de la Société française de psychologie (SFP). Dans un premier temps, lui parler calmement permettra de le mettre en confiance. Des phrases toutes simples comme « C'est une façon de devenir grand » ou « Tu vas apprendre plein de choses là-bas » lui feront comprendre que l'école n'est pas une punition.


C. Delahaeye / Sipa

La solution, préparer l'enfant.

« Les parents ne doivent pas hésiter à accompagner le petit dans sa salle de classe pour qu'il ait un accueil individualisé. La rupture sera moins nette », conseille Liliana Moyana, la présidente de la Fédération des conseils de parents d'élèves (FCPE).

Dédramatiser la situation

Retrouver des amis quelques minutes avant le début des cours ou entrer ensemble dans la cour permet également de dédramatiser la situation. Le tout est de ne pas s'éterniser. « Voir ses parents qui lui disent au revoir derrière la grille peut rendre un enfant très triste », rappelle Liliana Moyana. ■

Prudence

Quand le refus d'aller en cours survient au collège ou au lycée, les causes peuvent être graves, comme le harcèlement scolaire. Si votre enfant n'a aucune motivation, assurez-vous aussi qu'il ne soit pas en échec scolaire.

STRESS

Quand ce sont les parents qui paniquent

Va-t-il se faire des amis? Réussira-t-il à suivre en cours? Autant de questions qui trottent dans la tête des mères et des pères anxieux. « C'est un phénomène que connaissent énormément de parents », relativise Liliana Moyano, la secrétaire générale de la Fédération des conseils de parents d'élèves (FCPE). « Rester derrière la grille de l'école et voir son enfant s'éloigner est une situation difficile. »

Pour se rassurer, les parents peuvent par exemple aller faire un tour dans la classe de leur enfant le premier jour pour se faire une idée de l'endroit où il va évoluer. Ils peuvent aussi échanger quelques mots avec les enseignants afin de connaître le programme scolaire de l'année. « Il ne faut pas garder ces inquiétudes pour soi, quitte à prendre quelques minutes au corps enseignant », insiste Liliana Moyano. ■

LOISIRS Chaque enfant peut trouver une activité physique qui lui convient en fonction de son caractère

Quel sport choisir pour mon enfant ?

Coralie Lemke

Comme c'est le cas pour la plupart des enfants, votre progéniture a elle aussi une énergie à toute épreuve. Mais chaque enfant a un caractère différent, avec des sports qui lui conviendraient plus qu'à d'autres. Sachez qu'il est possible de s'inscrire tôt, de quelques mois pour la natation à 3 ans pour les autres sports. « Toutes les fédérations ont des programmes pour les jeunes enfants. Ils travaillent leur motricité, le déplacement, la position du corps dans l'espace et la coordination », explique le Dr Bruno Sesbouë, médecin du sport au CHU de Caen.

Pour un enfant qui a tendance à vite retrousser ses manches et distribuer des coups de poings à la récré, les sports de combat peuvent être une bonne façon de les canaliser.

Peu importe le sport choisi, l'activité physique doit rester un plaisir pour l'enfant.

« Ça leur apprend que l'on ne peut pas simplement se bagarrer comme ça. Il y a des règles à suivre et il faut respecter son adversaire », indique Erwan Le Corre, éducateur sportif et membre de l'Association profession sport et loisirs (APSL). Pensez à l'aïkido, le karaté ou la lutte. « Cela dit, certains enfants n'aiment pas le contact physique avec les autres lorsqu'ils sont jeunes. A éviter pour eux. »

Acquérir confiance en soi

Le rugby, le basket, le football, le volley-ball... Les sports collectifs permettent de rencontrer d'autres enfants et d'apprendre à jouer ensemble. S'il est introverti, votre enfant apprendra à trouver sa place dans un groupe et à acquérir confiance en lui. « C'est un excellent moyen d'apprendre à se socialiser. Mais n'oubliez pas que les enfants ne sont pas tendres entre eux. Un enfant en surpoids risque d'entendre des remarques désobligeantes », rappelle le Dr Sesbouë.

Pensez aussi à la natation, idéale pour se vider la tête et se dépasser, à condition que votre enfant aime ça. « C'est un sport à maturité précoce, avec parfois quatre entraînements dans la semaine », prévient Erwan Le Corre. « Surtout, si l'enfant en a marre ou s'il est fatigué, il faut l'écouter et ne pas le forcer à continuer », précise Bruno Sesbouë. Peu importe le sport qu'il choisit, l'activité physique doit rester un plaisir pour lui. Enfin, il existe d'autres activités physiques plus atypiques comme les sports de glisse (skateboard et rollers dès 8 ans). ■



R. Ben-Ari / Sipa

La natation est destinée aux enfants les plus déterminés, car elle nécessite jusqu'à 4 entraînements par semaine.

MUSIQUE

Trouver des cours pas trop onéreux

Une flûte traversière ? Comptez 700 €. 1 200 € pour un violoncelle. Les instruments de musique coûtent très cher alors autant trouver des cours à bon prix. Plusieurs alternatives en dehors des conservatoires et des cours particuliers exorbitants.

> Chercher une école de musique municipale proche de chez vous. « Les écoles de musique sont plus faciles d'accès que les conservatoires », note Ludovic Laurent-Testoris, directeur de l'action culturelle et pédagogique à la Confédération musicale de France (CMF). Pour un an de cours, la cotisation est inférieure à 100 €.

> Harmonies, fanfares et chorales : n'importe qui peut s'y présenter pour apprendre un instrument. Il vous suffira de payer les frais d'adhésion à l'association. Certaines harmonies prêtent même des instruments aux enfants.

> Il existe certes des offres sur leboncoin.fr, mais certains sites sont spécialisés. Sur superprof.fr, pour 19 € il est possible de contacter des professeurs sans restriction. Ils ne seront pas débités si vous ne convenez d'aucun cours. « Nous incitons les professeurs à offrir la première leçon », indique Yann Leguillon, cofondateur de la plateforme. ■ *C. L.*

Terminale : le marathon commence maintenant

Les vacances d'été viennent à peine de se terminer et pourtant, pour les élèves de terminale, le baccalauréat approche à grands pas. Pour réussir cet examen sans (trop) stresser, la régularité est la clé du succès. « Il ne sert à rien de commencer à faire des fiches dès le premier week-end. Mais attendre la fin du premier trimestre pour se mettre à travailler, c'est déjà trop tard », souligne Audrey Steeves, spécialiste du bac chez Studyrama.

Et les bonnes habitudes se prennent dès le début. « Il faut absolument être attentif en cours. Si l'élève se rend compte qu'il rencontre des problèmes, il ne doit pas attendre des mois pour en parler au professeur. Car le retard s'accumule vite », insiste l'experte.

Enfin, mieux vaut savoir le plus tôt possible ce que les correcteurs attendront de vous. Munissez-vous d'annales ou de corrigés officiels distribués par les profs. Dans toutes les matières, chaque fin de chapitre est aussi l'occasion de faire une fiche récapitulative. « Elles pourront être relues régulièrement pendant l'année. A l'approche du bac, l'élève n'aura plus qu'à rafraîchir ses connaissances », explique Claire Gueville, responsable lycée au Syndicat national des enseignants du second degré (Snes). Pour rédiger de bonnes compositions ou études de documents, la prof d'histoire-géo rappelle qu'« il faut en faire et en refaire ». ■ *C. L.*

THE INCREDIBLE RENTRÉE*

OFFRE SPECIALE WINDOWS 10



clavier non inclus







COMPATIBLES WINDOWS 10

DU 27 AOÛT AU 5 SEPTEMBRE 2015

10 ORDINATEURS 2 EN 1 REMBOURSÉS PAR JOUR PENDANT 10 JOURS

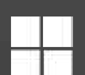
EN CARTE CADEAU DARTY**

CARTE CADEAU LIMITÉE À 500€, VALABLE DU 2 NOVEMBRE AU 15 DÉCEMBRE 2015



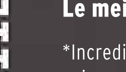












Le meilleur des performances Intel® pour une expérience Windows 10 incomparable.

*Incredible rentrée = la rentrée incroyable **Jeu organisé par Microsoft France avec obligation d'achat, voir sur https://jeu-darty.microsoft.fr. Remboursement en carte cadeau Darty de la valeur TTC du produit « 2-en-1 » acheté, dans la limite de 500€ TTC. La carte cadeau est sécable et utilisable du 2 novembre au 15 décembre 2015 dans tous les magasins Darty de France métropolitaine hors darty.com.

SANTÉ Les sac à dos des enfants pèsent en moyenne deux fois plus que la limite recommandée

Le cartable, de plus en plus lourd

Coralie Lemke

La trousse, la calculatrice, les cahiers, les livres, le goûter, une bouteille d'eau... Les sacs à dos des enfants du CM1 à la sixième pèsent en moyenne 8,5 kilos, selon une étude publiée en 2013 par la Fédération des conseils de parents d'élèves (FCPE). « Le poids du sac à dos ne devrait pas dépasser 10 % du poids de l'enfant. Pour un jeune en sixième qui pèse 40 kilos, il ne devrait donc pas aller au-delà de 4 kilos », précise le kinésithérapeute Daniel Ribaud Chevrey qui a créé une campagne nationale baptisée « Mtondos » (« Aime ton dos »), pour laquelle il a réalisé des opérations de pesées de cartables en 1996 et 2007. « J'ai vu des petites filles de 23 kilos porter 12 kilos sur leur dos », se souvient-il.



B. Chibane / Sipa

Un cartable trop lourd peut avoir des effets néfastes sur le développement de la colonne vertébrale de l'enfant.

« Un sac trop lourd risque d'aggraver la scoliose chez l'enfant. »

Jean Dubousset, spécialiste en orthopédie pédiatrique

Une charge qui a des conséquences sur la santé des enfants. Plus d'un élève sur deux du CM1 à la sixième se plaint de mal de dos, selon le rapport de la FCPE. Le poids du cartable a aussi une influence sur le développement de la colonne vertébrale des enfants. « Les scolioses ne sont pas causées par le sac à dos. En revanche, s'il est trop lourd ou s'il est porté de façon asymétrique, il va aggraver la scoliose chez l'enfant », explique Jean Dubousset, spécialiste en orthopédie pédiatrique et membre du conseil scientifique de la Fondation Cotrel, spécialisée dans la recherche sur la scoliose.

Privilégier le sac à roulettes

Conscient du problème, le ministère de l'Education a publié en 2008 une circulaire qui recommande aussi de ne pas dépasser 10 % du poids du corps pour un cartable. Un texte de loi peu respecté, selon Daniel Ribaud Chevrey. « Les enseignants ne prêtent que très peu d'importance à la charge portée par les enfants. Ils pourraient faire en sorte qu'un élève ne ramène qu'une moitié des livres utilisés dans la journée et qu'un camarade ramène l'autre moitié. Ou garder des livres dans la classe », déplore le kinésithérapeute. La seule marge de manœuvre qu'il vous reste : le choix du sac. « Ce n'est pas toujours bien accepté par les enfants, mais le cartable à roulettes est une bonne solution pour l'école primaire ou le collège », note le D[r] Franceschini, secrétaire général adjoint du Syndicat national des pédiatres français (SNPF). Evitez un modèle avec des poches multiples qui éloigneraient le poids du corps de l'enfant. Les livres lourds sont à placer bien droit, directement contre le dos et les bretelles bien ajustées. Des astuces qui valent jusqu'au lycée, même si à cet âge, les sacs en bandoulière sont plus en vogue. ■

Le stylo-plume est-il démodé ?

La sensation de la plume qui glisse sur le papier, les cartouches d'encre à changer régulièrement... Ces souvenirs ont marqué des générations d'écoliers. Pourtant, le stylo-plume disparaît peu à peu des trousses des enfants, remplacé par d'autres stylos. « L'école nous demande d'acheter des stylos à bille. Les enseignants précisent expressément qu'ils ne veulent pas de stylo-plume », s'étonne Nadia, jeune maman de Lina, 8 ans, à Paris.
Cette tendance se ressent au niveau des ventes. En 2014, les achats de stylos-plume ont baissé de 5,5 % (de 11 % en 2013) selon les études du cabinet GfK. A la papeterie Cebo (11[e] arrondissement de Paris), les nouvelles habitudes d'écriture se remarquent d'emblée dans les rayons : des rangées de stylos à bille de toutes les couleurs. Selon GfK, ils représentent à eux seuls 20 % des ventes en 2014. Le stylo-plume est aussi concurrencé par le roller à encre thermo-réactive, un stylo à l'encre gel, qui s'efface à l'aide d'un embout en gomme. « Les enseignants réclament ce genre de stylos effaçables. L'encre sèche tout de suite, au contraire du stylo-plume », explique Edouard Lefeuvre, consultant chez GfK. Adieu ratures et traces de Blanco ! ■



F. Durand / Sipa

Les ventes de stylos-plume chutent.

PRATIQUE

Cinq applis indispensables

Des papiers à photocopier aux fournitures à acheter, la rentrée vous fait cauchemarder. Votre smartphone et votre tablette peuvent vous aider.

› **Ma liste de rentrée et Checklist scolaire.** Avec ces applis, la première sur iTunes et l'autre sur Google Play Store, vous n'oublierez rien au moment de faire les courses de fournitures. Les listes peuvent être personnalisées par matière et pour chaque enfant.

› **Cam Scanner.** Rentrée rime toujours avec paperasse. L'école et les différents organismes périscolaires vous demandent des photocopies de carte d'identité, d'attestation de scolarité et de carte Vitale... Cette appli gratuite (iOS et Android) transformera vos photos en documents PDF.

› **Wunderlist.** Vous vous sentez submergés par un tas de choses à faire ? Wunderlist (gratuit sur iOS et Android) vous permet de mieux gérer vos obligations, en créant des listes intelligentes qui indiquent les tâches prioritaires et celles déjà accomplies.

› **Ignore no More.** Vous avez offert un mobile à votre enfant, mais il filtre vos appels. Avec cette appli (5,99 $ sur iOS et 7,16 $ sur Android), vous pouvez verrouiller son portable à distance avec votre propre téléphone. L'enfant n'a plus qu'une seule option sur son écran : rappeler les parents. Une méthode radicale. ■

Office DEPOT®

PAPETERIE & FOURNITURES | BUREAUTIQUE | MICRO | MOBILIER

14,28 €TTC — Economisez : 58%

5,99 €TTC
4,99 €HT

16 Go

EMTEC

Clé USB C410 16 Go
Dont éco-participation : 0,01€TTC

GARANTIE 5 ans

3,41 €TTC
2,84 €HT
Le paquet de 300 feuillets + 200 gratuits

Clairefontaine

Feuillets mobiles
Format A4. Paquet de 500 pages (dont 200 GRATUITES) perforées. Papier Vélin 90g.

EN ROUTE POUR UNE SUPER RENTRÉE

-30% SUR TOUTE LA GAMME* !

Cartouches et toners remanufacturés Office Depot®
*Offre valable sur toutes les cartouches et toners à la marque Office Depot®.

GARANTIE 2 ans

-20% SUR TOUTE LA GAMME DE BATTERIE DE SECOURS PNY !

Batteries de secours
PNY Make Life Simple

Une batterie de secours portable et rechargeable vous permettant de recharger votre Smartphone en toutes circonstances. Grâce à ses différentes capacités, vous pourrez recharger jusqu'à 4 fois votre smartphone ou tablette (en fonction du modèle). Solution idéale pour recharger vos appareils mobiles Apple, Android™ Windows Mobile et Blackberry®.

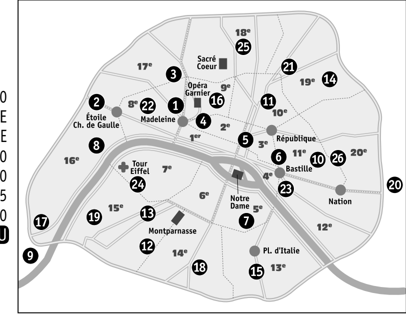
ET BIEN D'AUTRES OFFRES EN MAGASIN

Office DEPOT®



(4) 2e : 4 SEPTEMBRE ☎ 01 42 44 22 50 (5) 2e : SÉBASTOPOL ☎ 01 53 40 94 14 (7) 5e : MONGE ☎ 01 55 43 06 50 (1) 8e : PÉPINIÈRE ☎ 01 53 04 38 10 (3) 8e : BATIGNOLLES ☎ 01 58 18 67 90 (22) 8e : SAINT HONORE ☎ 01 45 64 54 80 (16) 9e : CHATEAUDUN ☎ 01 49 70 91 40 (11) 10e : MAGENTA ☎ 01 53 35 02 10 (6) 11e : LA BASTILLE ☎ 01 55 28 31 44 (10) 11e : VOLTAIRE ☎ 01 53 27 67 10 (23) 12e : LEDRU ROLLIN ☎ 01 53 46 69 40 (15) 13e : ITALIE ☎ 01 58 10 16 16 (18) 14e : ALESIA ☎ 01 56 54 31 70 (19) 15e : CONVENTION ☎ 01 40 60 43 50 (12) 15e : VOUILLÉ ☎ 01 56 08 52 52 (24) 15e : GARIBALDI ☎ 01 53 58 40 50 (8) 16e : TROCADERO ☎ 01 56 28 93 05 (17) 16e : VERSAILLES ☎ 01 55 74 67 30 (2) 17e : GRANDE ARMÉE (Rayon MICRO INFORMATIQUE) ☎ 01 55 37 70 70 (25) 18e : ORNANO ☎ 01 49 25 81 00 (14) 19e : BELLEVILLE ☎ 01 53 72 80 50 (21) 19e : JAURÈS ☎ 01 44 52 59 50 NOUVEAU (26) 20e : AVRON ☎ 01 55 25 24 70 (20) 94 : SAINT MANDE ☎ 01 41 79 60 60 (9) 92 : BOULOGNE ☎ 01 55 38 94 70

Ouverts du lundi au vendredi de 9h à 19h30
et le samedi de 10h à 19h NON-STOP !



Et également 10 magasins Office DEPOT en Ile de France. Retrouvez toutes nos adresses sur www.officedepot.fr

Magasins ouverts à tous, pour les professionnels des avantages exclusifs !
59 magasins - **www.officedepot.fr**


N. Perier Stefanovitch

Delphine de Vigan sort *D'après une histoire vraie* pour la rentrée littéraire.

DELPHINE DE VIGAN La romancière se confie

« J'aime prendre des risques »

Propos recueillis par Annabelle Laurent

Après le succès de *Rien ne s'oppose à la nuit* (plus d'un million d'exemplaires vendus), Delphine de Vigan réussit son retour avec *D'après une histoire vraie*, un roman qui nous tient en apnée pendant 478 pages. La narratrice, Delphine, est l'auteure d'un roman familial dont la portée l'a dépassée et qui lui vaut des menaces anonymes. Si bien qu'elle devient incapable de tenir un stylo et cède à la panique à l'ouverture d'un document Word. C'est alors qu'elle rencontre la charismatique L., qui va gagner sa confiance et s'immiscer insidieusement dans sa vie…

Dans votre roman, L. veut dissuader Delphine d'écrire une fiction, persuadée que les lecteurs veulent du vrai. Est-ce aussi votre constat ?
Quand *Rien ne s'oppose à la nuit* est sorti, les lecteurs me demandaient si tout était vrai. Je répondais que j'avais cherché à m'approcher au plus près de la personne qu'était ma mère, mais qu'on n'est jamais sûr de détenir la vérité. Toute écriture de soi est une forme de fiction. Certains lecteurs voulaient savoir ce qui était vraiment arrivé. Pourquoi est-ce important ? Ça m'est arrivé aussi, quand j'ai été émue par un livre, de me demander si l'auteur l'avait vécu. Mais au fond, ça m'est égal. Si le roman nous fait pleurer, réfléchir…

Ce roman est votre premier thriller psychologique…
Je veux que les lecteurs aient envie de tourner les pages quand ils me lisent. Je ne raisonne pas en termes de genres. Comme beaucoup d'auteurs, j'écris sans doute souvent autour des mêmes thèmes et ce qui m'importe, c'est de prendre des risques. J'en prenais un assez important avec un livre comme celui-là. Très vite, il s'est avéré qu'il s'agissait d'avoir peur, de faire peur. Je me suis laissée faire.

Vous aviez confié dans* Rien ne s'oppose à la nuit *combien l'écriture vous avait éprouvée. Ecrire ce dernier roman fut un soulagement ?
Ce fut aussi compliqué à écrire, pour une question de forme. Je ne suis jamais sûre d'arriver au bout. Et j'ai toujours cette angoisse de ne plus y arriver… Quand j'écris, j'ai une petite voix qui revient pour me dire, « c'est mauvais, ce que tu fais ». Enfin, ce n'est pas nouveau. ■


Disney

Guillaume Grange et l'une des oies à l'affiche dans *Cendrillon*.

DVD Le dresseur dans « Cendrillon » se livre

Les animaux, ces bêtes de cinéma

Caroline Vié

Depuis plus de dix ans, le Français Guillaume Grange dresse des animaux pour le cinéma. Dans *Cendrillon* de Kenneth Branagh qui vient de sortir en DVD et Blu-Ray, il a dirigé lièvres, souris, chat, chèvres et surtout des oiseaux dont il s'est fait une spécialité depuis Hedwige, la chouette d'Harry Potter. Voici ses astuces pour transformer des animaux en acteurs.

› **Identifier les difficultés.** Les scènes les plus spectaculaires à l'écran ne sont pas forcément les plus difficiles à tourner. Pour *Cendrillon*, Guillaume Grange craignait surtout les séquences de foule : « Je suis fier d'une scène où mes animaux s'enfuient dans des directions différentes. C'est difficile à gérer, car il faut donner des indications à chaque animal. »

› **Etre très patient.** Guillaume Grange obtient le meilleur de ses animaux par un processus de mise en confiance et de récompenses. « Si vous voulez dresser un animal, découvrez ce qu'il aime pour pouvoir le récompenser et scrutez ses réactions pour être certain qu'il n'est pas effrayé. Son bien-être doit être votre priorité. » Guillaume Grange veille à ce que les stars à plumes et à poils ne soient pas stressées par le monde qui les entoure sur les plateaux. « L'atmosphère d'un tournage n'a rien à voir avec celle qu'on a chez soi ! »

› **Connaître à l'avance les effets spéciaux utilisés.** Dans *Cendrillon*, certains animaux se métamorphosent en êtres humains sous la baguette magique de la fée. Il fallait que les magiciens des effets spéciaux puissent faire leur travail après le tournage. « Ils ont scanné les animaux sous toutes les coutures dans une pièce spéciale et m'ont fourni des indications très précises sur ce qu'ils voulaient », raconte Guillaume Grange. ■

DISPARITION

Pascal Chaumeil est mort

Le réalisateur Pascal Chaumeil est décédé jeudi à 54 ans. Il y a cinq ans, *L'Arnacœur*, son premier long-métrage, triomphait dans les salles françaises. Ancien assistant réalisateur de Luc Besson, Régis Wargnier ou Olivier Assayas, il avait aussi réalisé des épisodes de séries telles qu'« Avocats et Associés », « Fais pas ci, Fais pas ça » ou « Spotless » avec Marc-André Grondin et Denis Ménochet.

Après *L'Arnacœur* et ses 4,7 million de spectateurs en 2010, il avait tourné *Un plan parfait* en 2012 et *A Long Way Down*, toujours inédit en France. Pascal Chaumeil est mort avant d'avoir pu terminer son quatrième film, *Un petit boulot*, avec Romain Duris. ■

HOROSCOPE

Bélier **du 21 mars au 20 avril**
Pas facile de préserver un climat harmonieux. Pourtant, vous faites tout pour détendre l'atmosphère.

Taureau **du 21 avril au 21 mai**
Les apparences ne sont pas forcément trompeuses. Vous en jouez pour le plaisir de séduire, c'est tout.

Gémeaux **du 22mai au 21 juin**
Vous regardez l'avenir avec optimisme. Et gardez pleinement confiance en vos propres capacités à triompher.

Cancer **du 22 juin au 22 juillet**
Certains prétendent que vous manquez de générosité, alors que vous estimez nécessaire de jouer la prudence.

Lion **du 23 juillet au 23 août**
C'est sur le terrain que vous parvenez à vous réaliser. Loin des débats interminables qui ne mènent à rien.

Vierge **du 24 août au 23 septembre**
Ils sont nombreux à parler de vous. Rassurez-vous, c'est plutôt en bien et pour vous faire une proposition.

Balance **du 24 sept. au 23 octobre**
On ne sait pas trop ce que vous pensez. Votre attitude finit un peu par désorienter votre entourage.

Scorpion **du 24 oct. au 22 nov.**
Si vous n'avez pas totalement confiance en vous, au moins l'accordez-vous sans restriction à vos proches.

Sagittaire **du 23 nov. au 21 déc.**
Vous êtes agréablement surpris du comportement que certaines personnes de votre entourage vous réservent.

Capricorne **du 22 déc. au 20 janv.**
Vous désespérez de ne pas avoir la chance de votre côté, mais êtes-vous sûr de savoir la reconnaître ?

Verseau **du 21 janvier au 18 février**
« Faites ce que je dis, ne faites pas ce que je fais. » Vos théories sont justes, mais difficiles à appliquer.

Poissons **du 19 février au 20 mars**
Vous croyez au temps qui passe et qui peut transformer une situation difficile en un vrai moment de bonheur.

MOTS FLÉCHÉS N°3323

Force 3

INSO-LENT
HOMME D'ESPRIT
BLESSER
RE-TRANS-METTRE
HAUT PÂ-TURAGE
LIQUIDE BRÛLANT
PLUME DU PIÉMONT
LAME
MAILLON DE LA CHAÎNE
TENTE
HORTI-CULTEUR
LETTRE DE GRÈCE
DÉPITÉ
PRISE EN NOTE
ELLE VAUT CHAIR
RIVIÈRE À GORGES
PIÈCE SOFIOTE
DIGNI-TAIRE MUSUL-MAN
VERNIS DE PRO-TECTION
BRADYPE
LIAISON SATEL-LITE
PAS DA-VANTAGE
UN DIPLÔME
LE PLATINE
COUR-ROUX
INDIQUE UNE CAUSE
IDOINE
ALLÉE À L'OMBRE
SOUILLÉ
SORTE DE NOUGAT
VILLE ANGLAISE
POINT DE VUE
TITRE DE PRO-PRIÉTÉ
IL FAIT APPEL
TON SUR TON EN PEIN-TURE
COTTE
PAROLE DE GOUR-MAND
COMP-TANT
ÇA FAIT MAL !
SACCA-GERAI
FIS LE VIDE
EST EN DEMEURE
GROUPE DE STRA-TÈGES
VARIÉTÉ DE LICHEN

SOLUTION DE LA GRILLE N° 3320

	P		P		A		A		R		O
F	A	D	A		V	I	L	L	A	G	E
	R	I	R	A	I		B	O	Y	A	U
V	E	A	U		D	A	U	B	E		F
	I	B	E	R	E		M	A	R	C	S
I	L	L	SOLUTION DE LA GRILLE N° 3320							R	
	L	O							Y	E	N
V	E	T								M	A
		I							A	I	R
Y	I	N		L		P		L		E	R
	D		T	A	B	A	T	I	E	R	E
B	I	O		S	A	C		N	U	E	E
	O	U	F		N	A	S	E			
S	M	S		O	C		O	R			
	E	T	A	L		U	N	S			

SUDOKU N°2492

Facile



7		3		2	5			
4				1				
9	1		8		4	6	3	
	9	4	1				7	
2			5		7			4
	6				3	1	5	
	2	5	4		8		1	7
				6				8
			9	5		3		6

En partant des chiffres déjà inscrits, remplissez la grille de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 par 3 contienne une seule fois tous les chiffres de 1 à 9

Solution du sudoku n° 2489

1	6	9	8	5	3	2	4	7
4	8	3	7	9	2	6	5	1
5	2	7	4	1	6	3	8	9
3	4	8	5	6	7	1	9	2
6	9	5	1	2	8	4	7	3
7	1	2	9	3	4	8	6	5
9	3	4	6	7	1	5	2	8
8	5	1	2	4	9	7	3	6
2	7	6	3	8	5	9	1	4

Jouez en ligne *et retrouvez toutes les solutions des jeux sur 20minutes.fr*

20 minutes
1re marque de presse française avec 19 millions d'utilisateurs par mois
1er quotidien avec 3 990 000 lecteurs
(Audipresse ONE 2014, ONE Global V1 2015)
50-52, bd Haussmann, CS 10300
75427 Paris Cedex 09
Tél. : 01 53 26 65 65 **Fax :** 01 53 26 65 10
E-mail : info@20minutes.fr
Edité par 20 Minutes France, SAS au capital de 5 776 544 €, RCS Paris 438 049 843
Actionnaires : Sofiouest, Spir Communication, Schibsted Print Media AS
Président, directeur de la publication : Olivier Bonsart
Directeur de la rédaction : Acacio Pereira
Directeur général adjoint en charge des revenus : Renaud Grand-Clément
Directeur général adjoint en charge de l'exploitation et des systèmes d'information : Frédéric Lecarme
Rédacteur en chef magazine : Laurent Bainier
Directrice du marketing et de la communication : Nathalie Desaix
Directrice administrative, financière et des ressources humaines : Magali Aldon
Impression : Newsprint, Sego, Imprimeries IPS, Advertising Content, Midi Print, RPI, RotoGaronne, CILA

Dépôt légal : à parution.
Nos ISSN : 2109-134X, 1777-8301, 2269-1618, 2269-1677, 2269-1758, 2269-1790, 2269-1812, 2269-1820, 2269-3211, 2269-3238, 2269-3343
OJD
ARPP



Le Rewind

Retrouvez l'émission décalée qui revient sur les faits insolites du jour.

http://lerewind.20minutes-blogs.fr

RENTRÉE Cette année, l'émission phare de D8 mise sur les nouveautés

« Touche pas à mon poste » retouche sa formule

Léa Chauvel-Lévy

Avec 1,3 million de téléspectateurs en fin de saison et une part d'audience de 6,2 %, « Touche pas à mon poste », qui reprend aujourd'hui à 18 h 50, veut consolider sa bonne forme avec des innovations et plusieurs visages inédits.

Le public très sollicité

Cette année, l'émission s'éloigne de sa première mission de décryptage de l'actualité des médias en proposant au public une séquence avec jeu de mimes. Le public, qui n'a jamais été autant sollicité dans le talk-show hebdomadaire, devra faire deviner aux chroniqueurs une action telle que se brosser les dents ou s'étouffer en mangeant. Ambiance colonie de vacances et soirées du Club Med. Mais est-ce que le téléspectateur aimera ces séquences ? Verdict à suivre. D'autres rubriques, comme le « Qui se cache ? », tourneront beaucoup autour de la même rengaine un peu facile : « Qui est à poil sur ce photomontage ? »



C.Georges Jerusalmi / D8

Une partie de l'équipe 2015-2016.

Sur le plateau, après deux ans d'absence, Eric Dussart réintègre l'équipe. Erika Moulet et Matthieu Delormeau, deux anciens animateurs de NRJ12, et Angela Lorente, à qui l'on doit « Secret Story », « Loft Story » ou « L'Ile de la tentation » sont les nouveaux visages du programme. Cette dernière décryptera des émissions de téléréalité. Enfin, Emilie Lopez, jeune journaliste de *Télé Star*, aura aussi la parole. L'idée est donc de brasser beaucoup de monde sur le plateau pour que le tout soit vivant. On verra si les spectateurs apprécient cette nouvelle mouture de l'émission présente pour la sixième année sur D8. ■

Semoun guest star

Sur le principe de ses petites annonces, l'humoriste et comédien Elie Semoun campe différents personnages dans des pastilles inédites. Ou le retour de « Si tu es blonde à forte poitrine »...

Votre soirée télé



20.55 Série



Esprits criminels
« Cryophilie ». (USA, 2014). Avec **Joe Mantegna.**
Le corps d'une femme, retrouvé congelé dans un lac, mène les enquêteurs sur la piste d'une secte mystérieuse et de son gourou, un personnage inquiétant.

france 2



20.55 Série



Castle
« Montréal ». (USA, 2014). Avec **Nathan Fillion.**
Alors que Castle participe à une émission de télévision afin de promouvoir ses romans, l'animatrice lui pose des questions sur sa disparition.




20.50 Film



Les Anges gardiens
✪✪ **Comédie de J.-M. Poiré (Fr., 1994). 1h50.** Avec **Gérard Depardieu.**
Un affairiste véreux et un prêtre se débattent avec leurs anges gardiens déchaînés.

CANAL+

20.55 Série



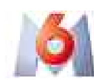
Happy Valley
(G.B., 2014). Avec **Sarah Lancashire, James Norton.**
Kevin Weatherill, comptable dans une grande entreprise, conspire avec un malfrat local, Ashley Cowgill, pour kidnapper la fille de son patron.



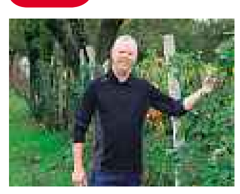
20.50 Film



Blindness
✪✪ **Science-fiction de F. Meirelles (Can-Jap, 2007). 2h.** Avec **Julianne Moore.**
Les habitants d'une grande ville deviennent aveugles. Les premières victimes sont parquées dans un centre hospitalier désaffecté.



20.55 Jeu



L'amour est dans le pré
Présenté par Karine Le Marchand. « Episode 25 ».
Claire, Eric et Michel s'apprêtent à découvrir le quotidien de l'élu de leur cœur.

FRANCE 4
20.50 Montreux Comedy Festival : The Bio Men Show
Spectacle.
22.25 Virginie Hocq et Pascal Légitimus se marient à Montreux 2012

FRANCE 5
20.45 Marie Besnard l'empoisonneuse
« La rumeur ». (1/2).
Téléfilm de Christian Faure (Fr., 2006).
Avec **Muriel Robin.**
22.40 C dans l'air

W9
20.55 Ennemi d'Etat
Thriller de Tony Scott (USA, 1998). Avec **Will Smith.**
23.00 Sous haute protection
Téléfilm d'action de Keoni Waxman. (USA, 2009).

TMC
20.50 X-Men : le commencement
Fantastique de Matthew Vaughn (USA, 2011).
23.05 Lara Croft Tomb Raider : le berceau de la vie Aventures.

D8
20.55 Le jour où la Terre s'arrêta
Science-fiction de Scott Derrickson (USA-Can, 2008).
22.50 Le Baiser mortel du dragon Aventures.

NRJ 12
20.50 Crimes
Magazine. Présenté par Jean-Marc Morandini.
« Dans le Poitou ».
22.45 Crimes
Magazine. « En Seine-Maritime ».

LA RENTRÉE QUI A TOUT COMPRIS

VOS ENFANTS VONT EN FAIRE DES TARTINES

JUSQU'AU 6 SEPTEMBRE*

kiri

à la crème de lait

Calcium

12 Portions

LE 3ÈME GRATUIT** AVEC **LA**CARTE

MONOPRIX

*Le 6 septembre uniquement pour les magasins ouverts le dimanche. **Remise immédiate en caisse sur présentation de **LA**CARTE de Fidélité Monoprix ou cartes portant le logo S'Miles, ou en réglant avec votre carte Monoprix Cofinoga.
MONOPRIX - SAS au capital de 61 751 696 € - 14-16, rue Marc Bloch - 92110 Clichy - 552 018 020 R.C.S. Nanterre – Pré-presse : Altavia.



Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. Voir conditions en magasins et sur monoprix.fr

---

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR

FOOTBALL Le PSG, leader de la L1, s'est imposé à Monaco (0-3)

Les Parisiens repoussent très loin la concurrence

Romain Baheux

Les pessimistes diront que le championnat est expédié. L'affirmer avec encore trente-quatre rencontres à disputer est un brin péremptoire, mais les partisans de cette théorie peuvent s'appuyer sur l'impeccable début de saison du PSG : quatre victoires en autant de matchs, pas un but encaissé et l'un de ses principaux concurrents, l'AS Monaco, facilement expédié dimanche sur sa pelouse (0-3).

Les débuts de Di Maria

Pour son premier choc de la saison, la Ligue 1 ne s'est pas d'ailleurs offert la meilleure publicité sur son niveau tant Paris a dominé son affaire, surtout dans les 45 dernières minutes. Tranquille derrière, le PSG a d'abord eu quelques difficultés à percer la défense monégasque avant de la retourner en seconde période, à l'image d'Edinson Cavani, maladroit comme tout avant la pause et auteur ensuite d'un joli doublé (0-1, 57e, 0-2, 73e) Pour le reste, Zlatan Ibrahimovic a signé une passe décisive pour sa première en Ligue 1 de la saison mais le joueur offensif le plus observé n'était pas le Suédois mais la recrue vedette, Angel Di Maria. En 25 minutes, l'Argentin a réalisé quelques superbes ouvertures, dont celle pour le troisième but de son compatriote Ezequiel Lavezzi (0-3, 83e), et a montré tout le bien qu'il pouvait apporter à cette équipe. Vu l'aisance de ce PSG, il aura encore de très nombreuses opportunités de régaler. ■



Jean-Christophe Magnenet/Afp

Edinson Cavani, auteur d'un doublé.

Bahebeck inquiète

Jean-Christophe Bahebeck, prêté cette saison par le PSG à l'ASSE, est sorti à la mi-temps du match Saint-Etienne-Bastia (2-1) et a été hospitalisé en raison d'une « gêne thoracique ». Rien de grave à priori.

EN LIGUE 1 4E JOURNÉE

Dimanche : Saint-Etienne-Bastia (2-1), Bordeaux-Nantes (2-0), Monaco-Paris : (0-3) **Samedi :** Caen - Lyon (0-4), Rennes - Toulouse (3-1), Lille - Ajaccio (1-0), Troyes - Montpellier (0-0), Angers - Nice (1-1), Reims - Lorient (4-1) **Vendredi :** Guingamp - Marseille (2-0)

CLASSEMENT

		Pts	Diff.
1	Paris	12	+7
2	Reims	9	+4
3	Rennes	9	+3
4	Angers	8	+4
5	Lyon	7	+4
6	Bastia	7	+3
7	Saint-Etienne	7	+1
8	Nantes	7	0
9	Caen	6	-3
10	Bordeaux	5	+1
11	Nice	5	0
12	Lille	5	0
13	Monaco	5	-2
14	Toulouse	4	-2
15	Marseille	3	+2
16	Guingamp	3	-3
17	Troyes	3	-6
18	Lorient	2	-4
19	Montpellier	1	-4
20	Ajaccio	1	-5

20 SECONDES

FOOTBALL

Manchester City casse sa tirelire

Pour près de 80 millions d'euros, les vice-champions d'Angleterre en titre s'offrent les services du milieu de terrain Kevin De Bruyne. Le Belge a signé pour six ans.

MOTO GP

Rossi s'empare du trône à Silverstone

Valentino Rossi (Yamaha) a décroché sa 4e victoire de la saison, dimanche, lors du Grand Prix de Grande-Bretagne, et prend seul la tête du classement des pilotes.

JUDO

Le monde ne suffit pas à Riner

Teddy Riner sera l'athlète à battre aux JO de Rio l'an prochain. Le judoka français compte désormais huit titres mondiaux, un record historique, après avoir été sacré champion du monde des + 100 kg pour la 7e fois de suite grâce à sa victoire en finale sur le Japonais Ryu Shichinohe, samedi à Astana (Kazakhstan). Riner, 26 ans, détient 7 couronnes mondiales consécutives en +100 kg (2007, 2009, 2010, 2011, 2013, 2014, 2015) et une en toutes catégories (2008). Invaincu depuis 2010 et 95 combats, Teddy Riner a marqué une énième fois les esprits avant le grand rendez-vous olympique, où il visera un deuxième titre consécutif après celui de 2012 à Londres. Sur ces championnats du monde à Astana, la France récolte 6 médailles individuelles avec l'or de Gévrise Emane (- 70 kg), l'argent de Loïc Pietri (- 81 kg) et Clarisse Agbegnenou (- 63 kg), le bronze d'Automne Pavia (- 57 kg) et Fanny-Estelle Posvite. Un bilan comptable identique à celui de l'an passé qui laisse présager du meilleur pour les Bleus. ■

Voyants au vert pour les Bleus à six jours du début de l'Euro

L'équipe de France de basket a disposé de l'Allemagne (68-63), dimanche, à Cologne. Avec ce succès, les coéquipiers de Rudy Gobert présentent un bilan positif (8 victoires, 2 défaites) avant de défier la Finlande samedi, pour l'ouverture des championnats d'Europe en France.



Marius Becker/Afp

ATHLÉTISME Malgré un Mondial décevant, l'équipe de France a des motifs d'espoir à un an des JO

Oublier Pékin pour rêver à Rio

Romain Baheux

La Marseillaise était presque inaudible dans la capitale de l'empire du Milieu. Et pour cause. L'équipe de France d'athlétisme est repartie avec seulement deux médailles de bronze. Pire performance tricolore depuis les Mondiaux d'Edmonton en 2001, le bilan chinois n'est pas pour autant annonciateur de Jeux olympiques catastrophiques dans un an. Explications.

› Une équipe qui va se renforcer. Yohann Diniz, Mahiedine Mekhissi-Benabbad, Teddy Tamgho, Kevin Mayer ou encore Eloyse Lesueur n'étaient pas de la partie à Pékin. Pour une nation comme la France, se présenter dans une compétition planétaire avec autant de champions du monde en puissance ou de chances de médaille forfaits augure quasi automatiquement d'un mauvais bilan. « On a pris certaines précautions avec des athlètes blessés, explique à francetvsport le président de la Fédération française d'athlétisme, Bernard Amsalem. On a fait l'impasse sur 2015 pour mieux préparer les Jeux olympiques de Rio l'an prochain. » Où l'on espère que les Bleus n'arriveront pas autant diminués.

› Des performances à retrouver. Il était l'incontestable favori du saut à la perche. Décevant troisième, Renaud Lavillenie a largement les moyens de conserver son or olympique au Brésil. Passés à côté de leur finale, les sprinteurs du relais 4 x 100 m font aussi partie des déceptions, tout comme deux de ses membres, Christophe Lemaitre et Jimmy Vicaut, huitième sur le 100 m.
Avec ses tristes performances, « on prend une claque, glisse le manager des équipes de France, Renaud Longuèvre. On s'est vu trop beau. Et quand on ne se sent pas en danger, on se met en danger. »

› Quelques jeunes poussent. Les nouvelles têtes émergent. Médaillée de bronze à 21 ans et ce dès ses premiers championnats du monde, la lanceuse de marteau Alexandra Tavernier a été la plus performantes des jeunes de l'équipe de France.
Pêle-mêle, on a aussi vibré pour Pierre-Ambroise Bosse et Rénelle Lamote (800 m), ainsi que pour Kevin Menaldo (saut à la perche), déjà en bronze aux championnats d'Europe il y a un an. Quatrième du 110 m haies, Pascal Martinot-Lagarde possède à 23 ans le potentiel pour être médaillé à Rio. Là où l'athlétisme français devra se réveiller. ■


Chine Nouvelle / Sipa

Champion olympique en titre, Renaud Lavillenie a obtenu le bronze à Pékin.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr